

# 焼きうどん

その他

## 材料

8人分

うどん (ゆで) ……………	1,200g
白菜 (4mm 幅) ……………	240g
長ねぎ (4mm 幅) ……………	80g
人参 (4mm 幅) ……………	80g
干しいたけ (4mm 幅) ……	8g
豚口ソースこま (4cm 幅) ……	240g
油 ……………	8g
★ 醤油 ……………	40g
★ みりん ……………	16g
★ 出し汁 ……………	120g
★ オイスターソース ……	16g
塩 ……………	6.4g
胡椒 ……………	0.08g
削り節 ……………	16g



## 作り方

ホテルパン 65mm・あきホテルパン 25mm

準備 ★の調味料を合わせておく。

1. 人参はスチームで 100°C5 分加熱する。
2. 野菜に油を絡めてから肉・野菜・麺を★と塩・胡椒をそれぞれ絡める。
3. ホテルパンに麺→野菜→肉の順に重ねコンビ (蒸気 50) で 180°C8 分加熱する。
4. 加熱後はよくほぐし、味を調節する。

## 栄養量

1人分

熱量	276kcal
たんぱく質	12.2g
脂質	4.5g
炭水化物	37.4g
塩分	2.1g